



कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ५ अंक ५ (संयुक्तांक २१०) ने. सं. ११३५ गुलागा तृतीया बुधवा: २०७२ भाद्र १६ गते बुधवार (Sep 2, 2015) पृष्ठ ८ मूल्य रु.५/-

मधेस पछि पहाडी क्षेत्रमा पहिचानवादी आन्दोलन तिब्र

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

नयाँ संविधानमा पहिचान सहितको प्रदेश निर्माण गर्नुपर्ने माग गर्दै संघीय समाजवादी फोरम नेपाल, मधेसवादी पार्टीदेखि विभिन्न मोर्चा र थरुहट थारुवान संघर्ष समितिले आन्दोलन तिब्र पारेको अवस्थामा अब पहाडी क्षेत्रमा पनि आदिवासी जनजातिहरूले आन्दोलनलाई तिब्र बनाएको छ।

मधेस अर्थात तराई क्षेत्रमा चितवन भन्दा पूर्व भापा सम्मका तराई क्षेत्रलाई मधेस प्रदेश र चितवनदेखि पश्चिमको कन्चनरपुर सम्मलाई थारुवान प्रदेश बनाउने कुरामा मधेसवादी र थारु बीच गोप्य सहमति भएपछि तराईमा आन्दोलन चर्कदै गएको थियो।

आन्दोलनकै क्रममा परराष्ट्र, सुरक्षा र ठूला ठूला भन्सार अर्थात अर्थ क्षेत्रमा बाहेक सबै क्षेत्रमा मधेस सरकार भनी साइनबोर्ड समेत राखेकामा आन्दोलन-कारीले गर्दै आएको संघीय समाजवादी फोरमका सहअध्यक्ष राजेन्द्र श्रेष्ठले बताउनु भएको छ। मधेसी क्षेत्रमा सदर मुकाम बाहेक गाउँ गाउँमा आन्दोलन-

कारीले प्रहरी चौकी समेत विस्थापित गर्ने काम गरेको समेत बताउनु भएको छ। मधेसमा लगातार रुपमा कर्फ्यू राखेता पनि कर्फ्यूलाई उल्लंघन गर्नेदेखि लगातार रुपमा पहिचान सहितको संघीयता, समानुपातिक समावेशीका लागि आन्दोलन जारी राखेको समेत बताइएको छ।

यसै बीच मधेसमा पहिचानवादी आन्दोलन जारी रहेकै अवस्थामा पहाडी क्षेत्रमा पनि नेपालका आदिवासी जनजातिहरूले आन्दोलनलाई तिब्रता दिन थालेको छ। अरुण पुर्वका ९ जिल्लालाई लिम्बुवान स्वायत्त राज्य घोषणा गर्नुपर्ने माग गर्दै लिम्बुवानवादीहरूले लिम्बुवान सडक कब्जा अभियान समेत संचालन गरिसकेको अवस्था छ। त्यसै गरि पहाडी क्षेत्रका मगर समुदायले पनि मगर प्रदेशका लागि सोमवार मात्रै मगर बाहुल्यता रहेका जिल्लाहरू बन्द गरेको थियो। उत्पीडन विरुद्ध राष्ट्रिय मोर्चाले पनि आन्दोलनको तयारी गरिरहेको जनजाति नेता पद्मरत्न तुलाधरले बताउनु भएको छ।

आन्दोलनको लागि नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिको पुनरगठन गर्ने

लामो समयदेखि संघीय गणतन्त्र नेपालमा नेवा: स्वायत्त राज्य हुनुपर्ने माग राख्दै नेवार समुदायको आन्दोलन गर्दै आएको नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिले पहिचानवादी आन्दोलन आवश्यकता अनुसार गर्न नसकेको ठहर गर्दै आन्दोलनलाई अगाडी लान संगठन नै पुनरगठन गर्ने भएको छ।

सोमवार बसेको नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिको बैठकले नयाँ राजनीतिक परिस्थितिमा नयाँ सैद्धान्तिक आधार मा मंका: संघर्ष समितिको तत्कालै पुनरगठन गर्नुपर्ने महसुस गरि तयारीको लागि एक समिति समेत गठन गरेको छ। मंका: संघर्ष समिति विभिन्न राजनीतिक दलको भातृ संगठनदेखि विभिन्न सामाजिक संगठन घटक रहेको मोर्चा भएका कारण आवश्यकता अनुसार पछिल्लो समयमा नेवा: समुदायलाई सडकमा ल्याउन नसकेका कारण अब संगठनलाई एकात्मक बनाई पहिचान सहितको नेवा: स्वायत्त राज्यका लागि आन्दोलन गर्ने कि अरु केहि उपाय अपनाउने भन्ने विषयमा समेत छलफल गरि संगठनलाई पुनरगठन गर्ने



भएको छ। केहि दिन अघि मात्र नेवा: स्वायत्त राज्य मंका: संघर्ष समितिको बैठकले अब सैद्धान्तिक आधार तयार गरि यसै हप्तामा नै संगठनको पुनरगठन गर्ने निर्णय गरेको हो। संगठन पुनरगठनका लागि आवश्यक पहल गर्न वर्तमान अध्यक्ष राजभाई जकमिको नेतृत्वमा तयारी उप समिति समेत गठन गरेको थाहा भएको छ।

तपाईंको जिज्ञासा र चाहना

इजरायल

Think Israel, Think Valley

प्रशिक्षकहरु:

दक्ष, अनभवी र पुस्तक अनुवादक

(इजरायलको लामो बसाइको सामाजिक र सांस्कृतिक तथा कृषजन्य वातावरण सम्बन्धि अनुभव प्राप्त)

हिब्रु भाषा

विहान, दिउँसो र साँझ

CTEVT वाट स्वीकृत प्राप्त यस Institute ले सबै Training हरूको प्रमाण-पत्र दिने

1. Caregiver, House Keeping, Nursing & Cooking
2. Hotel, Waiter, Hotel Assistant
3. Community Livestock Assistant
4. Vegetable Processor & Vegetable Production

विशेषताहरु

- इजरायलको लागि विशेष परामर्श साथै आवश्यकीय पाठ्य सामग्रीहरूको व्यवस्था गरिने।
- Institute को आफ्नै पाठ्यपुस्तक तथा अन्य सहयोगी पाठ्य सामग्रीको माध्यमबाट चरणबद्ध, Focused योजनाबद्ध र सरल ढंगले शिक्षण गराइने।
- हिब्रु भाषामा प्रष्ट संग कुराकानी गर्न सक्षम बनाइने साथै Audio-Visual & ExerciseS Books हरूको पनि राम्रो व्यवस्था।
- इजरायलमा गर्नु पर्ने काम तथा यस संग सम्बन्धित समस्याहरु साथै कुनै पनि कम्पनी र संस्थाहरूमा Processing को लागि विशेष परामर्श दिइने।
- अन्तर्वाताको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको स्तर छुट्याई सोही अनुरूपको विशेष कक्षाहरूको व्यवस्था गरिने र त्यसमा पनि कमजोर विद्यार्थीहरूले Supporting Class अनिवार्य रुपमा व्यवस्था।

Valley Institute Kirtipur

NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

नेपालको लागी आधिकारीक विक्रेता

MOBILAND ELECTRONIC PVT.LTD.

WishPOWER
POWERFUL GENSTETSIndia's
No. 1 Power
Gensets
Now in NepalDEALERS
wanted
for all over
NepalContact Resource
9813802830

(2.5 to 125 KVA)

Diesel & Petrol

Authorized Distributor for Nepal
MOBILAND ELECTRONIC PVT. LTD.
Kirtipur-17, Kathmandu,
NepalContact Numbers
+977 (01) 4332057 (t)Email: info@mobilandelectronic.com
Web: http://www.mobilandelectronic.comAddress (Branch & Service Center)
Kuleshwar, Kathmandu
Nepal

Toll Free No.: 1660010022

कानुनी सल्लाहकार
ज्ञानबहादुर महर्जन
प्रकाशक
नजरराम महर्जन
 (९८४१४०१०७७)
सम्पादक
श्रीकृष्ण महर्जन
प्रबन्धक
निरजमान सिंह
काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ -२०६७/०६८

व्यवस्थापन
भरत महर्जन
वेबसाइट व्यवस्थापन
राज श्रेष्ठ
 प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ
 कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३
 फोन नं.: ४३३३००७
 kirtipur_sandesh@live.com
 http://kirtipursandesh.blogspot.com

सम्पादकीय

समाधानका लागि वार्ता
सार्थक बनाउनु आवश्यक

मुलुकका विभिन्न स्थानमा आन्दोलन जारी रहेको छ। आन्दोलनले दिन दिनै उग्र रूप लिदै गएको र दिन दिनै कर्फ्यू राख्नुपर्ने अवस्था आएको वर्तमान अवस्थामा राज्यपक्षले आन्दोलनरत पक्षसंग वार्ता गरेको सकारात्मक कुरा हो।

वार्ता भएतापनि वार्तावाट आन्दोलनरत पक्षले विश्वास गर्ने अवस्था नभएको कुरा सरोकारवालाहरूले बताउँदै आएका छन्। यसको अर्थ वार्ता भएतापनि वार्तावाट निकास निस्कने सवालमा आन्दोलनरत पक्षलाई विश्वास नभएको हो।

आन्दोलनरत पक्षलाई वार्तामा बोलाउने र समस्या समाधानका लागि आवश्यक जिम्मेवारी लिने र समस्या समाधान गर्ने दायित्व सत्तापक्षकै हो। सत्ता पक्ष लचिलो भई आन्दोलनरत पक्षका जायज मागलाई सम्बोधन गर्न सकारात्मक पहल गर्नुपर्ने अवस्थामा नाम मात्रको वार्ता गर्न थालेमा त्यसले अर्को समस्या सृजना गर्न सक्छ। त्यसैले राज्य पक्षले अहिलेको अवस्थामा वार्ताका लागि वार्ता मात्र नगरि सार्थक वार्ताको माध्यमवाट समस्या समाधान गर्न ठोस पहलकदमी गर्नुपर्ने अवस्था आएको छ।

राजनीतिमा देखिएको दुई धुब



श्रीकृष्ण महर्जन

नेपालका राजनीतिक दलहरू पछिल्लो समयमा दुई धुबमा धुविकृत भएको छ।

विगतमा पनि राजनीतिक परिवर्तनको समयमा हुने आन्दोलनको अन्तिम समयमा जस्तै अहिले पनि नेपालका राजनीतिक दलहरू दुई धुबमा धुविकृत भएको हो।

२००७ सालदेखि २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनको समयमा पनि राजनीतिक पार्टीहरू दुई धुबमा विभाजन भएको थियो। विगतमा अहिले सत्ताधारी बनेका कांग्रेस, एमाले, एकीकृत माओवादीदेखि फोरम लोकतान्त्रिक समेत आन्दोलनका विभिन्न मोर्चाको नेतृत्व गर्दै आएको र त्यो समयमा यी सत्ताधारी दलहरूले जसरी अहिलेको आन्दोलनकारी शक्तिलाई हेर्ने गरिन्थ्यो त्यसरीनै अहिले ती प्रमुख भनिएका राजनीतिक दलका नेताहरूले आन्दोलनलाई हेर्दै आएको छ।

मधेसमा लगातार रुपमा भइरहेको बन्ददेखि कैलालीको टिकापुरमा भएको घटना र विभिन्न स्थानमा आदिवासी जनजातिहरूले गरिरहेको आन्दोलनलाई कांग्रेस, एमाले, एकीकृत माओवादी र फोरम लोकतान्त्रिकले खासै जनताले समर्थन नगरेको र अराजक र सामाजिक सद्भाव विगान चाहने शक्ति सलबलाएको मात्र हो भनी आन्दोलनरत पक्षको मागलाई सम्बोधन गर्ने कुनै सकेत दिएको अवस्था छैन।

दैनिक रुपमा मुलुकका तराईदेखि हिमाली क्षेत्रमा समेत कुनै न कुनै क्षेत्रमा कर्फ्यू राख्नु पर्ने अवस्था रहेतापनि प्रमुख दलका प्रमुख नेताहरूले खासै प्राथमिकता नदिए संविधानसभामा भएका सभासदहरू मध्ये दुई तिहाई बहुमत आफूहरूसंग भएको कारणले जसरी पनि नयाँ संविधान जारी गर्ने तयारीमा लागेका छन् नेताहरू।

नेपालका उत्पीडित समुदाय आदिवासी जनजाति, मधेसी, दलित, मुस्लिमदेखि विभिन्न समुदाय जाती, भाषा, संस्कृति, राज्यमा समानुपातिक समावेशी प्रतिनिधित्व, पहिचानको आधार मा राज्यको पुनर्संरचना र धर्म निरपेक्षताको माग गर्दै आएको विषयलाई सत्तापक्ष प्रमुख दलहरूले अहिलेको अवस्थामा ती मागहरू अनावश्यक माग भएको र संविधान निर्माण गर्न

नदिनका लागि चालिएको आन्दोलनको रुपमा बुझ्दै आफूहरूको अनुकूल नयाँ संविधान निर्माण गर्ने तयारीमा लागेको छ।

यसरी मुलुकमा दिन दिनै भइरहेको घटनाक्रम र मागको सन्दर्भसंग जोडी नेपालका राजनीतिक दलका नेताहरूलाई हेर्दा अहिले राजनीतिक शक्तिहरू दुई धुबमा विभाजन भएको अवस्था छ।

वर्तमान सरकारको नेतृत्व गरिरहेको पार्टी नेपाली कांग्रेस, सत्ता साझेदारी दल एमाले, प्रमुख प्रतिपक्ष भएतापनि सत्तापक्ष जस्तै बनेको एकीकृत माओवादी र फोरम लोकतान्त्रिक वर्तमान संविधानसभावाटै जुनसुकै हालतमा संविधान निर्माण गर्ने र आन्दोलनरत पक्षहरूको माग पुरा नगरिकन वार्ता पनि जारी राख्ने र संविधान निर्माणको प्रक्रिया जारी राख्दै संविधान जारी गर्ने पक्षमा रहेको देखिन्छ।

यो राजनीतिक शक्ति पहिचानको आधारमा राज्य पुनर्संरचना, समानुपातिक समावेशी, भाषा, जातीको सवालमा समानता र विभेदमा पारिएका समुदायको मुक्तिको विषयमा उभिएको देखिन्छ। अहिलेको अवस्थामा आफूहरूले बनाउन लागेको संविधान भन्दा राम्रो बनाउने नसकिने र थप

अधिकार आवश्यक भए अर्को आन्दोलन गर्नुपर्ने र अहिलेको अवस्थामा संविधान निर्माण गर्ने पर्ने पक्षमा रहेको छ।

आन्दोलनरत राजनीतिक शक्तिहरू संघीय समाजवादी फोरम नेपाल, सद्भावना पार्टी, तमलोपा लगायत मधेसवादी दलदेखि विभिन्न आदिवासी जनजातिका दलहरू, बैद्य माओवादी सहित विभिन्न राजनीतिक शक्तिहरू भने पहिचान, संघीयता, समानता, धर्म निरपेक्षता, समानुपातिक समावेशी लगायतका मुद्दामा सहमति भएको र छुट्टा छुट्टै रुपमा आ-आफ्नो प्रभाव रहेको क्षेत्रमा आन्दोलन गर्दै आएको अवस्था छ। यस्तो अवस्थामा चार राजनीतिक दलले ल्याउने संविधान भनेको जनताको अधिकार नभएको र नाम मात्रको संविधान हुने भन्दै आन्दोलनलाई जारी राखेको अवस्था छ।

यसरी नेपालका राजनीतिक शक्तिहरू दुई धुबमा धुविकृत भएको वर्तमान अवस्थामा नेपालका नगरिक समाजदेखि राजनीतिक रुपमा सचेत भएका व्यक्तिहरू समेत धुविकरणमा परेका छन्।

तिब्र रुपमा भइरहेको यो धुविकरण अझ बढ्दै जाने र मुलुकमा नयाँ राजनीतिक अध्याय सुरु नभए सम्म जारी रहने अवस्था देखिन्छ।

कीर्तिपुरमा प्रत्येक १२

वर्षमा प्रदर्शन गरिने देवी नाच अर्थात गथु प्याखं यसपालि पनि दशैको टिकाको दिनदेखि सुरु हुनेछ। त्यसको तयारीका लागि गत घण्टाकर्णको दिनदेखि कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं. १ थांबहा: टोलमा प्रशिक्षण कार्य भइरहेको छ।

कीर्तिपुर क्षेत्रका माली समुदायले प्रदर्शन गर्दै आएको यो नाच जम्मा कीर्तिपुर क्षेत्रको सतःख टोलमा तिन पटक, लाय्कू टोलमा एक पटक, हनुमानध्वारामा एक पटक र पाटनको दरवारस्वयायर क्षेत्रमा एक पटक गरि जम्मा पाँच पटक प्रदर्शन गर्नुपर्ने चलन रहेको छ। यी नाचहरू देखाउने क्रममा राती देखाउनेलाई चाख: र दिउसो देखाउनेलाई न्हिख: भन्ने गरिन्छ। त्यसै गरि कीर्तिपुरको पाँगा र नगाउँमा पनि स्थानीयको अनुरोधमा सो नाच देखाउँदै आएका छन्। मालाकार र माली पनि भनिने



गथु समुदायले देखाउने यो तान्त्रिक नाच देशमा रहेको खराब तत्वलाई दैत्य सम्झी पराजित गर्ने शन्देश दिने नाच हो। दशैको टिकाको दिनदेखि भलभल अष्टमीको दिन सम्म देखाइने सो नाचका लागि भक्तपुर जिल्लाको मध्यपुर थिमिमा मुकन्दो बनाउने कार्य सुरु भइसकेको अवस्था छ।

मल्लकालदेखि सुरु भएको सो नाचमा को को के देवी देवता भई नाच्ने भन्ने विषय अहिले कीर्तिपुर क्षेत्रमा चासोको विषय भएकाले विवरण यस प्रकार रहेको छ।



नाचमा हुने देवी देवता, कालाकार र नाचका गुरुहरू

- १) ब्रम्हायणी - मिलन माली (नैकाप)
- २) गंगा - मिरन माली (नैकाप)
- ३) कुमारी - सरोज माली (मच्छेगाउँ)
- ४) विष्णु - प्रसान्त माली (नैकाप)
- ५) बराही - जगतशेर माली (नगाउँ)
- ६) इन्द्रायणी - सचिन माली (खासीबजार)
- ७) काली - विजेन माली (खासीबजार)
- ८) भैरव - अमित माली (समल)

- ९) गणेश - अमित माली (समल)
 - १०) सिंघिनी - सुरेश माली (छुगां)
 - ११) व्याघ्रिनी - युवन माली (मच्छेगाउँ)
- यसरी ११ जना कलाकारले नाच प्रदर्शन गर्ने भएतापनि भैरव हुने नै स्वेत भैरव भई नाच्ने र सानो आकारको कथितिया महाद्य:को मुकुन्दो मात्र हुने छ। यो नाचको गुरुमा बेखालाल माली, प्रेमबहादुर माली, सुर्जमान माली र राजकुमार माली रहेका छन्।

१२ वर्ष पछि कीर्तिपुरमा नक्कली मुकुण्डोको नाच धेधेपापा

कीर्तिपुरमा पृथ्वी नारायण शाहले आक्रमण गरेको घटनासंग जोडिएको नाच



रातो मुकुण्डो ह्याउँछ्वा:पा:

कीर्तिपुरमा तत्कालिन अवस्थामा नेपाल एकीकरणको नाममा गोरखाका राजा पृथ्वी नारायण शाहको फौजले आक्रमण गरेको घटना संग सम्बन्धित रहेको नाच धेधेपापा हो ।

पृथ्वी नारायण शाहले कीर्तिपुर आक्रमणको क्रममा दुई पटक सम्म नराप्रोसंग पराजित भएपछि कीर्तिपुरकै धन्वा बुढा नाम गरेका धन्वा सिख्वाललाई आफ्नो हातमा लिएको थियो । त्यसरी कीर्तिपुरवासी भएर पनि कीर्तिपुरलाईनै धन्वा बुढाले गद्गार गरेका कारण कीर्तिपुर पराजित भएको थियो ।

त्यसपछि सो धन्वा बुढाको अनुहारसंग मिल्ने मुकुट बनाई गाईजात्राको दिनमा नाच निकालिएको र पछि त्यहि नाच धेधेपापा सांस्कृतिक नाचको रुपमा परिवर्तन भएको हो ।

धन्वा बुढाकै हाउभाउ मिल्ने गरि ह्याउँछ्वा:पा: अर्थात रातो मुकुण्डो बनाई नाच प्रदर्शन गरेको थियो भने धन्वा बुढाका



विभिन्न प्रकारका मुकुण्डहरु बापा:च्या:हरु

श्रीमती काली भएका कारण म्हुकं ख्वा:पा: भनी उनकी श्रीमतिको प्रतिकका रुपमा कालो मुकुण्डो र धन्वा बुढाका बहनीको रुपमा न्याँत्वा: मुकुण्डो र उनका दुई बच्चाको प्रतिकको रुपमा बापा:च्या: भनी विभिन्न प्रकारका मुकुण्डो नाच समेत धेधेपापा नाचको क्रममा प्रदर्शन गरेको थियो ।

यसरी सुरु भएको धेधेपापा नाच पछिल्लो समयमा आएर कीर्तिपुरको एक महत्वपूर्ण संस्कृतिको रुपमा विकास भएको छ ।



गाईजात्रामा केताहरु नै केटी बनेका र अन्य प्रहसनका कलाकार

यसैबीच गाई जात्राकै क्रममा विभिन्न भेषमा ब्यंग्य गर्दै आउने पनि चलन रहेको छ कीर्तिपुर मा ।

प्रत्येक वर्ष मनाउदै आएको यस्तो गाईजात्राको क्रममा १२ वर्ष पछि यसपालि भने नक्कली मुकुण्डो लगाई नाच प्रदर्शन गरिएको छ । प्रत्येक मुकुण्डोको नयाँ मुकुण्डो तयार गरि सो नाच प्रदर्शन गरिएको थियो ।

यसरी यस पटक नक्कली मुकुण्डोको नाच प्रदर्शन गर्नुको कारण यसपालि कीर्तिपुरमा १२ वर्षमा निकालिने गथु नाच प्रदर्शनका लागि गत गथांमुगलको दिनबाट नाच प्रशिक्षण कार्य सुरु भएकाले हो । १२ वर्षमा प्रदर्शन हुने सो



प्रहसनका लागि विभिन्न भेषमा आएकाहरु

नाचलाई प्राथमिकता दिन र गथु प्याखं अर्थात देवी नाचलाई बढि ध्यान दिनका लागि सो नाचको समयमा प्रत्येक १२ वर्षमा अन्य मुकुण्डो नाचमा नक्कली मुकुण्डो लगाई नाच प्रदर्शन गर्ने गरिन्छ ।

यस पटक लाखे नाचमा पनि नक्कली मुकुण्डो लगाई प्रदर्शन गरिएको थियो भने धेधेपापा नाच पनि नक्कली मुकुण्डो नाच प्रदर्शन गरिएको हो ।

सोफेस नेपालको सूचना

शारीरिक शिक्षा तथा खेलकुद समाज (सोफेस) नेपालले यही २०७२ भाद्र २५ र २६ गते नगद पुरस्कारसहित चौथो विद्यालय स्तरीय खुल्ला टेबलटेनिस प्रतियोगिता (छात्र र छात्रा सिङ्गल्ज, १२ वर्षमुनिका छात्र र छात्रा सिङ्गल्ज तथा छात्र र छात्रा टिम इभेन्ट) सञ्चालन गर्ने भएको हुँदा इच्छुक विद्यार्थीहरू (कक्षा १० र सोभन्दा मुनिका कक्षामा अध्ययनरत) लाई सहभागिताको लागि २०७२ भाद्र २३ भित्र विद्यालयको सिफारिससहित नाम दर्ता गर्न हुन सूचित गरिन्छ ।

प्रवेश शुल्क:

- छात्र र छात्रा सिङ्गल्जको लागि रु. ३००। प्रति सहभागी
- १२ वर्षमुनिका छात्र र छात्रा सिङ्गल्जको लागि रु. २००। प्रति सहभागी
- छात्र र छात्रा टिम इभेन्टका लागि रु. ७००। प्रति टिम

पुरस्कार छात्र र छात्रा सिङ्गल्जका लागि प्रमाणपत्र र मेडलसहित प्रथमलाई रु. १०,०००। दोस्रालाई रु. ५,०००। र तेस्रा दुई जनालाई रु. २०००।

● १२ वर्षमुनिका छात्र र छात्रा सिङ्गल्जका लागि प्रमाणपत्र र मेडलसहित प्रथमलाई रु. ५,०००। दोस्रालाई रु. २०००। र तेस्रा दुई जनालाई रु. १०००।

● टिम इभेन्टको हकमा प्रमाणपत्र, मेडल र ट्रफी मात्र प्रदान गरिने छ ।

प्रतियोगिता हुने स्थल: पुष्पकुञ्ज हाइस्कूल, सामाखुसी, काठमाडौं ।

प्रतियोगितासम्बन्धी नियम र प्रवेश फारामको लागि सम्पर्क स्थान:

१. सोफेस नेपालको कार्यालय, कीर्तिपुर नगरपालिका (१७, बाहिरीगाउँ, कीर्तिपुर ।

फोन नं.: ४३३०८००, ९८५१०६७८९३

२. पुष्पकुञ्ज हाइस्कूल, सामाखुसी, काठमाडौं ।

फोन नं : ४३५०४९८

३. जनसेवा उच्च मा. वि., कीर्तिपुर नगरपालिका (१२, पाँगा ।

फोन नं.: ४३३०८८०, ४३३१९८२



हार्दिक बधाई एवं स्वागतम्



२०७१ सालको एसएलसी परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई यस

विद्यालय सफलताको हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछ ।

साथै विभिन्न विद्यालयबाट उत्तीर्ण हुनु भएका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई पनि हार्दिक बधाई दिदै

उच्च मावि अध्ययनको लागि यस विद्यालयमा हार्दिक स्वागत गर्न चाहन्छ ।

Admission Open
for Morning Shift

Forms are available in School Office

- * Management
- * Education
- * Humanities



JANASEWA 10+2

Panga, Kirtipur-12 Ph. 4330880/4331982

यू-१९ साफ च्याम्पियन बन्न नेपाल सफल



—नविन महर्जन—

प्रथम यू-१९ साफ च्याम्पियन बन्न नेपाल सफल भएको छ। गत भदौ १२ गते सातदोबाटोस्थित एन्फा कम्प्लेक्समा सम्पन्न फाइनल खेलमा नेपाल र भारत बीच निर्धारित समयसम्म १-१ गोलको बराबरमा खेल सम्पन्न भएको थियो। आखिर पेनाल्टी द्वारा नतिजामा नेपाल ५-४ गोलले विजयी भई २२ वर्षपछि फुटबलमा पुनः एकपल्ट साफ च्याम्पियन यू-१९ अन्तर्गतबाट भएको छ। यसअघि नेपाल सन् १९९३ मा साफ च्याम्पियन भए यता अरु कुनै फुटबल प्रतियोगितामा उपाधि हात पार्न

सकेको छैन जस्तै गर्दा यो उपाधिसँगै सम्पूर्ण खेलप्रेमीहरु निकै उत्साही भएको छ।

उक्त फाइनलमा नेपालले पहिलो हाफमा तेज गुरुङ्गद्वारा गोल गर्दै अग्रता कायम गरेको थियो।

तर ८५ मिनेटपछि भारतले पेनाल्टी मार्फत गोल गर्दै खेल बराबरी गरेको थियो। तर नेपाली खेलाडीहरुले निकै राम्रो पेनाल्टी हिकौउँदै ५ मा ५ गोल गरेका थिए। नेपालका गोलपिकर सोजित गुरुङ्गले पहिलो पेनाल्टी बचाउ गर्दै नायक बनेका थिए।

नेपालले यस प्रथम यू-१९ साफ च्याम्पियन अपराजित र हँदै साफमा कमी छैनौं भनेर पुस्ती गर्न सफल भएको छ। समूह चरणमा भुटानलाई ३-१, बङ्गलादेशसँग २-१ ले जित हासिल गर्दै सेमिफाइनलमा अफगानिस्तानलाई ३-२ गोलले पराजित गरेको थियो। अर्कोतर्फ भारतले पनि निकै आकर्षक खेल खेल्दै सेमिफाइनल सम्म विना गोल खाई फाइनल पुगेको थियो। भारत सेमिफाइनलमा पनि

बङ्गलादेशसँग पेनाल्टी मार्फत सडेन डेथमा जित हासिल गर्दै ४-३ गोलले जित हासिल गरेको थियो। तर फाइनलमा नेपालले गोल गर्न पनि सफल भयो र पेनाल्टीमा पनि पराजित भई उपविजेतामा चित्त बुझाउन भारत बाध्य भयो। स्मरणरहोस नेपालले साफ च्याम्पियन बन्दा अहिलेको प्रशिक्षक बाल गोपाल महर्जन खेलाडी थिए भने अहिले यू-१९ च्याम्पियन भई जित्दा प्रशिक्षकको रूपमा रहेको छ।

यो यू-१९ च्याम्पियनले आगामि महिनामा इरानमा हुने ब्स् यू-१९ छनोट खेलको लागि अवश्य उत्साह थपिने छ। यसरी यूवा खेलाडीहरुलाई नियमित नियमित रूपमा प्रशिक्षण एवं प्रतियोगिता साथसाथै एस्का र सरकारले राम्रो कार्यक्रमहरु ल्याई उनीहरुलाई उत्साहित बनाउन सके भविष्यमा यिनीहरुले नेपालको नाम अवश्य चम्काउनेछ। नेपाल सरकार खेलकुद मन्त्रालयको तर्फबाट फाइनल खेल पूर्व नै प्रत्येक खेलाडीहरुलाई प्रथम भएमा

जनही १ लाख नगद दिने घोषणा गरिसकेको छ। अझ उनीहरुलाई व्यावसायिक रुपमा टेवा दिन सके अवश्य उनीहरु आफ्नो बाँकी समय खेलकुदप्रति समर्पित हुन कुनै संकोच मान्ने छैन। तसर्थ नेपालका उद्योगी, व्यवसायी संघ, संस्था साथै सरकारले यस प्रति ध्यान दिनु पर्ने देखिन्छ।

विमल घर्तिमगर जस्तै अरु नेपालीहरुले पनि विदेशमा गएर आफ्नो खेल कौशल बढाउने अवसर पाउने छ जस्तै गर्दा नेपाली खेलस्तर अझ माथि उकास्न सहयोग पुग्ने त्यस्तो चाँजोपाँजो एस्काले अवश्य गर्नु पर्ने देखिन्छ। साथै अहिले नेपाली राष्ट्रिय प्रशिक्षकको लागि विदेशी प्रशिक्षक नेपालमा भित्री सकेको छ। उक्त यू-१९ फाइनल खेल प्रशिक्षक प्याट्रिक ओसेम्सले पनि हेर्नु भएको थियो। नेपालको राष्ट्रिय टिम बनाउँदा पुरानाको साथ साथै नयाँ खेलाडीहरुलाई पनि अवसर दिन सके भविष्यमा नेपाली फुटबलले अवश्य राम्रो नतिजा निकाल्नेमा शंका छैन।

कीर्तिपुर प्रहरी कार्यालयमा परिचयात्मक कार्यक्रम



कीर्तिपुर प्रहरी प्रभाग कीर्तिपुरमा नयाँ डीएसपी टीकाबहादुर के.सी. आउनु भएको छ। कीर्तिपुर क्षेत्रको शान्ति सुव्यवस्थाको जिम्मेवारी बोकेर आउनु भएका के.सी.ले कीर्तिपुरका जनतासँग परिचय गर्ने उद्देश्यले गत भाद्र ११ गते शुक्रवार एक परिचयात्मक कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो।

उक्त कार्यक्रममा कीर्तिपुरमा क्रियाशील विभिन्न राजनैतिक दलका प्रतिनिधिहरु, नागरिक समाजका अगुवाहरु, विभिन्न सामाजिक संघ संस्थाका पदाधिकारीहरुको उल्लेख्य उपस्थिति रहेका थिए। सबैले आ-आफ्नो परिचय दिइसकेपछि डीएसपी टीकाबहादुर केसीले आफ्नो परिचय दिनेक्रममा यसभन्दा अघि बाँकेको इलाका प्रहरी कार्यालय कोहलपुरमा कार्यरत रहेको र अहिले कीर्तिपुरमा सरुवा भएर आउनु भएको थियो।

उहाँले हरेक नागरिक विना वर्दीका प्रहरी हुन भन्नुहुँदै कीर्तिपुरको शान्ति सुव्यवस्था कायम राख्न कीर्तिपुरका जनतासँग सहकार्य गरेर जाने बताउनु भयो। जहाँ पनि विकृति विसंगति हुन्छ नै सो विकृति हटाउन आम नागरिकको सहयोग नभैकन प्रहरीले मात्र नसक्ने बताउनु हुँदै सहयोगको लागि सबैसँग अनुरोध गर्नुभयो। साथै उहाँले आफू कुनै पनि पार्टीको गोटी नबन्ने सत्य र तथ्यको आधारमा कारवाही अगाडि बढाउने बताउनु हुँदै अनावश्यक दवाव नदिन पनि अनुरोध गर्नुभयो।

पजेरो चढ्ने नेताहरुलाई

यो देशमा गरिवहरु छ कि छैन

भोको पेटले खाना माग्छ

कसले दिन्छ उसलाई खाना

नाडगो शरिरले लुगा माग्छ

कसले दिन्छ उसलाई लुगा

बुद्धले छोडेको शान्तिको सन्देश

भेटाउन पनि मुस्किल अहिले

देशले मागेको कानुन अहिले

दिनेहरुको नै पसिना पसिना

जाडो यामको चिसोले

थर थर काँपी जिउनु पर्छ

बास बस्न घरबार छैन

कुन नेतालाई वास्ता छ र

रोजगार नभएका लक्का जवानहरु

विदेश तिर भौतारिनु पर्छ

बाल बच्चा पाल्न विदेश गएकाहरु

बन्द बाकसमा फर्काइनु पर्छ

पजेरो चढ्ने नेताहरुलाई

यो देशमा गरिवहरु छ कि छैन

कानुन बनाउने ठेकेदारहरुले

कानुन कहिले बनाउने हो

रोजगार नभएका युवाहरुलाई

रोजगार कहिले दिने हो

भुट्टा बोली बोल्नेहरुले

साँचो कहिले बोल्ने हो

पर्देश भक्त राष्ट्र सेवकहरु

स्वदेश भक्त कहिले बन्ने हो

देश र जनताको चिन्ता गर्नुपर्नेहरु

आफ्नै चिन्तामा दुबिरहेछन्



कवि राम महर्जन
नगाउँ, किनपा-१६

पाठक प्रतिक्रिया

नूरहरि खतिवडालाई बधाई

ढिलै भए पनि कीर्तिपुरका जनताहरुलाई सु-सुचित गर्ने हिसाबले सूचनाको हक सम्बन्धि अन्तरकृया यहि भाद्र ३ ते कीर्तिपुरको होटल हिल साइडमा सम्पन्न भएको छ। जुन राष्ट्रिय सूचना आयोग, कीर्तिपुर नगरपालिकाको आयोजनामा पर्यटन सूचना केन्द्र कीर्तिपुर र कीर्तिपुर च्यानलको संयोजनमा आयोजना गरेका थिए। जुन की.न.पा. द्वारा गरेको औलामा गन्न सकिने राम्रो कामहरु मध्य यो पनि एक हो। यस राम्रो कामको लागि की.न.पा.का जनताहरुले राष्ट्रिय सूचना आयोग कीर्तिपुर नगरपालिका, कीर्तिपुर च्यानल र पर्यटन सूचना केन्द्र कीर्तिपुरलाई धन्यवाद नदिई रहन सक्दैन। विशेषतः की.न.पा.का कार्यकारी अधिकृत श्री नूरहरि खतिवडालाई किनभने यस कार्यक्रममा उहाँको योगदान नभइकन यो कार्यक्रम सञ्चालन हुनै सक्दैन। जुन राष्ट्रिय सूचना आयोगका आयुक्त श्री कृष्णहरि वास्कोटाले पनि जानकारी गराउनु भएको थियो।

विगतमा कीर्तिपुरमा कीनपाले के गर्‍यो, के गर्न लागिरेहेको छ कीनपाका सिमित जनताहरुलाई मात्र जानकारी गराएको र त्यसरी नै ठूलठूला आयोजनाहरु पनि सम्पन्न गरेको थियो। जसबाट सिमित वर्गले ठूलो आर्थिक अनियमितता गरेको आयोजना सम्पन्न नगरेको जुन गुनासो आइरेहेको थियो त्यसलाई कीर्तिपुरका जनताहरुले कहाँ कसरी त्यो गुनासोहरु पुर्‍याउने भन्ने समेत ज्ञान थिएन। तर आज कीर्तिपुरका जनतालाई केही मात्र भए पनि यसको जानकारी

भयो। अब कीनपाका जनताहरु कार्यकारी अधिकृत श्री नूरहरि खतिवडालाई केही सल्लाह र सुझाव दिन चाहन्छु।

१) कीनपामा कुनै पनि काम गर्दा चार दललाई मात्र सूचना नदिनु होला। यस इलाकामा भन्डै आठ नौवटा राजनैतिक दलका कार्यकर्ताहरु छन्। साथै सघ संस्थाहरुलाई पनि जानकारी गराउनु पर्ने।

२) कुनै पनि कार्यक्रमको स्पष्ट रुपमा स्थान, मिति र समय लेखेर पत्रपत्रिकाद्वारा जानकारी गराउनु पर्ने।

३) आयोजना छनोट गर्दा प्राथमिकताको आधारमा योजना छनोट गर्नु पर्ने। छनोटमा परेका आयोजनाहरुलाई कार्यान्वयन गर्दा आयोजनाको किसिम, बजेट सुरु मिति सम्पन्न गर्ने मिति ठेकेदारहरुको नाम उल्लेख गरी आयोजना हुने स्थानमा सबैले देख्ने गरी होर्डिंग बोर्ड राख्नु पर्ने।

४) आयोजना सम्पन्न गर्ने बेलामा सोहीस्थानमा तपाई उपस्थित भएर त्यहाँका जनताहरुलाई जानकारी गराएर मात्र अन्तिम किस्ता दिनुपर्ने। आयोजना सम्पन्न मिति असारमा नगरी बैशाखमै सम्पन्न गराउनु पर्ने।

यी बुँदाहरुलाई विचार पुर्‍याएको खण्डमा तपाई कीर्तिपुरको बधाईको पात्र नभई कर्मठ नेपाली नागरिक र सच्चा नेपाली आमाको छोरा बन्नु हुनेछ।

— रामभोला महर्जन, पांगा, कीर्तिपुर

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

यस संस्थाका मानार्थ सदस्य तथा दाता रहनु भएका जोशीननी निवासी श्री विद्यानन्द जोशीको यहि २०७२ भाद्र १२ गते असामयिक निधन भएकोले मृतात्मको चिर शान्तिको कामना सहित भावपूर्ण श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं।

अध्यक्ष प्रा. डा रामकृष्ण महर्जन
तथा सोफेस नेपाल परिवार



जन्म: २००६ असार

निधन: २०७२ भाद्र
१२ गते



पाँगामा गाईजात्राको क्रममा तिरकु लारकू नाच सम्पन्न

गत वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भूकम्पले पाँगामा धेरै क्षति पुऱ्याएको थियो । जसले गर्दा भत्केको घरको भत्तावशेषको कारण बाटोमा आवत जावत गर्न पनि कठिनाई रहेको थियो । त्यसैले यसपालीको गाईजात्रा तिरकु लारकू हुने हो कि होइन भनी शंका उब्जिरहेको थियो ।

यस्तो अवस्थामा पाँगामा धुसिठोलका युवाहरुले आफ्नो सांस्कृतिक परम्परालाई बचाउन धुसिठोलबाट गाईजात्रा निकाल्ने जिम्मा लिएर सफलता पूर्वक सम्पन्न गरिएको छ ।

भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको कारण यसपाली पाँगामा याकःछैं, सिकुछैं र बाकुननी घुमाउन लग्ने । गाईजात्रा



घुमाउने रुटलाई अलि छोटिएको थियो । विगत केही वर्षदेखि ब्रम्हा विष्णु महेशलाई नचाउने

गर्दै आइरहेको थियो । यसपाली भने तिरकु लारकू आउने ५ जनालाई मात्र नचाएको थियो ।

यस कार्यक्रमको लागि स्वयंसेवक हरूको लागि भेस सहयोग सिस्टीमेटिक र आस्था सहकार

ीले सहयोग गरिएको थियो । पाँगामा यसपालीको गाईजात्राको विशेषता भनेको

स्वयंसेवकमा महिला तथा केटीहरुको उल्लेख्य सहभागिता रहेको छ ।



समाजसेवी विद्यानन्द जोशी रहेनन्



मानिसको जिन्दगीको के ठेगान ? यसधरतीमा जन्म लिएपछि एकदिन सबैले यस धरती छोप्ने जानु पर्छ तर कहिले कसरी भन्ने कसैलाई थाहा हुँदैन । अधिल्लो दिन साँझ नयाँबजारमा भेटेर भोलिको दिन क्वाटी खान सामान लिन आएको भनेको विद्यानन्द जोशी भोलिपल्ट विहान ७ बजे उहाँको निधन भएको खबर सुन्नु पर्‍यो । थाहा भए अनुसार भदौ १२ गते विहान जोशीननीको आफ्नै घरमा माहुरी घाँरी हेर्न जाँदा

खुट्टा चिप्लेर तल खस्नु भएको थियो । एक तल्लाबाट मात्र खस्दा पनि तल बारीमा राखेको ईट्टा ठुंगामा टाउको बजिँदा उहाँको टाउकोबाट रगत बगेको थियो । उहाँलाई तत्कालै बयोदा अस्पतालमा लगिएको थियो जहाँ उहाँलाई मृत घोषणा गरियो । सोही दिन पशुपतिको आर्यघाटमा उहाँको अन्तिम संस्कार गरिएको थियो । कीर्तिपुरको जोशीननी टोलमा हेरानन्द जोशी र नानी जोशीको पहिलो सन्तानको रूपमा २००६ साल असारमा विद्यानन्द जोशीको जन्म भएको थियो । उहाँ ६७ वर्षको हुनुहुन्छ । बालककालदेखि चञ्चल र सामाजिक कार्यमा मन लागेका जोशी युवाकालमा एक फुटबल खेलाडिको रूपमा चिनिन्थे । साह्रै मिलनसार स्वभावका जोशीले चिर

ञ्जीवी क्लबको स्थापना गर्नु भएको थियो । २०४० साल ताका कीर्तिपुरको चिथु विहार गाउँ पञ्चायतको प्रधानपञ्च हुनु भएको थियो । उहाँ दबूचा विचा: संघको अध्यक्ष, स्तम्भ बचत तथा ऋण सहकारीको संस्थापक अध्यक्ष, जोशी समाज नेपालको केन्द्रिय उपाध्यक्ष, सोफेस नेपालको मानार्थ सदस्य तथा दाता पनि हुनुहुन्थ्यो । उहाँले विभिन्न विद्यालयहरुमा छात्रवृत्तिको पनि व्यवस्था गर्नु भएको छ । नेपालभाषा केन्द्रिय विभागबाट नेपालभाषा एम.ए.मा सबैभन्दा बढी अंक ल्याउनेलाई रु.१० हजारको पुरस्कार पनि दिँदै आउनु भएको छ । यसबाट उहाँको मातृभाषाप्रतिको मोह पनि झल्किन्छ ।

उहाको दुई छोरा, एक छोरी र श्रीमती रहेका छन् ।

नेकपा-माओवादीको अन्तरक्रिया कार्यक्रम

गत वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भूकम्पबाट क्षति पुऱ्याएका संरचनाहरु र भूकम्प पिडितहरुको व्यवस्थापनमा र ाज्य र नागरिक समाजको दायित्व भन्ने विषयमा गत भदौ १४ गते नेकपा-माओवादी कीर्तिपुर नगरसमितिले कृष्ण क्याटरिंग हलमा एक अन्तरक्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरियो ।

नेकपा-माओवादीका केन्द्रिय सदस्य देवेन्द्र श्रेष्ठको प्रमुख आतिथ्यतामा कीर्तिपुर नगर इन्चार्ज विराटको सभापतित्वमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा पार्टीको कीर्तिपुर नगर सचिव रमेश कुमार महर्जनले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नु



भएको थियो । उक्त कार्यपत्रमाथि नेकपा एमालेका रमेश महर्जन, नेमाकिपाका हरि कुमार महर्जन, नेपा: पार्टीका कृष्णहरि महर्जन, संघीय समाजवादी फोरम नेपालका नजरराम महर्जन, कीर्तिपुर भुईँचालो राहत कोषका ज्ञानुराजा महर्जन, सरव कुमार महर्जन, प्रा.डा. शिवशरण

महर्जन र प्रा.डा.चन्द्रमान बज्राचार्यले आ-आफ्नो धारण राखेका थिए ।

किनपाका कार्यकारी अधिकृत नूरहरि खतिवडाले भूकम्पबाट क्षतिको बारेमा कीर्तिपुरमा पहिलो पल्ट अन्तरक्रिया राखेकोमा नेकपा-माओवादीलाई धन्यवाद दिनु हुँदै कीर्तिपुरको पुन:निर्माणमा कीनपाको पूर्ण समर्थन रहेको बताउनु भयो ।

नगरपालिकाको क्षमताले भ्याएसम्म सर्वदलिय राजनैतिक संयन्त्रसँग सल्लाह गरेर अगाडि बढ्ने, पुराना बस्तीमा घर पुन:निर्माण गर्दा छेली, मात, चोतर बैग: भन्ने नेवार परम्परा अनुसार बढीमा ३५ फीटसम्मको घर बनाउन दिने अन्य ठाउँको हकमा भवन निर्माण आचार संहिता अनुसार हुने बताउनु भयो ।

प्रमुख अतिथि देवेन्द्र श्रेष्ठले राजधानीमा भूकम्पले क्षति पुऱ्याएका भौतिक संरचनाहरुको पुन: निर्माण गर्दा पुरानै शैलीमा नयाँ प्रविधि प्रयोग गरेर निर्माण गर्नु पर्नेमा जोड दिनुभयो ।

Admission Open !

+2 Management Humanities Education

Many scholarships are available

Computer Science # Hotel Management
Mass Communication # Sociology

Affiliated to T.U.

BBS & B.Ed.

Classes by Qualified & Experienced Teachers

Awarded with Higher Secondary National Shield

MANGAL

HSS/MULTIPLE CAMPUS
Kirtipur Municipality-3

Contact:-Tel: 4330544, 4335560



अम्लपित रोग कारण र आयुर्वेदिक उपचार



सोनेलाल साह

B.A.M.S Final Phase

आयुर्वेद क्याम्पस, कीर्तिपुर

परिचय:-“अम्लं विदग्धम च पित्तस अम्ल पित्तम”

यो परिभाषा अनुसार हुने हाम्रो नेपालको हिमाल, पहाड र तराई सबै ठाउँमा बसोबास गर्ने मानिसहरूलाई लाग्ने यो अम्लपित्त रोग सरुवा रोग नभए पनि अरु रोगको तुलनामा बढी मात्रामा लाग्छ। विकृत पित्तका कारण हुने यस रोगमा पेट पोल्ने, दुख्ने, खान मननलाग्ने, बमन हुन खोज्ने, टाउको दुख्ने, बिना परिश्रमले थाकेको अनुभव हुने, मुखबाट अमिलो पानी आउने साथै डकार्दा पनि अमिलो पानी आउने हुन्छ।

अम्लपित्त हुने कारण:-

१) बढी अमिलो, पिरो, नुनिलो भएको भोजन गर्नु। २) बोसो धेरै भएको मासु र घिउ तेल धेरै हालेको भोजन गर्नु। ३) धेरै मसला भएको र तातो खाना खानु। ४) धूम्रपान, मद्यपान एवं सूर्तिजन्य वस्तुको सेवन गर्नु। ५) गर्मी याममा बढी दौड धुप गर्नु। ६) धेरै भोको बस्नु वा अनियमित खानपान गर्नु। ७) मानसिक तनावमा रहनु

अम्लपित्तका सामान्य लक्षण:-

१) भोजन गरेको समयमा पाचन नहुनु। २) बिना परिश्रम थाकेको अनुभव हुनु। ३) बान्ता हुन खोज्नु, डकार्दा पिरो, अमिलो गन्ध आउनु। ४) छाती र घाँटी पोल्नु। ५) पेट दुख्नु, पोल्नु, खानामा रुचि नहुनु।

अधोग गतिको

अम्लपित्तको लक्षण:- धेरै तिर्खा लाग्नु, शरीर तातो हुनु, लठ्ठिनु, मुर्छा पर्नु, भ्रम हुनु यी लक्षण देखिनुका साथै हरियो, पहेलो, कालो र कहिलेकाहीँ रक्तकण सहितको पित्त गुदद्वारबाट दिसाको साथमा निस्कन्छ। त्यस्तै वाकवाकी लाग्नु, पसिना

बढी आउनु, शरीर पहेलो देखिनु जस्ता लक्षणहरू हुन्छन्।

उर्ध्वग गतिको

अम्लपित्तका लक्षण:- यसमा कफका अनुबन्ध रहने, बमन हुँदा कालो, पहेलो, नीलो, केही रातो साथै ज्यादै अमिलो वा मासु पखालेको पानी जस्तो धेरै चिप चिप लाग्ने खालको द्रव पदार्थ निस्कन्छ। कफ पनि नुनिलो र पिरो, तितो थरि-थरिको आउने हुन्छ। खानाको विकृत पाक भएपछि वा खाना नखाँदै पनि तितो र अमिलो डकार आउनाका साथै घाँटी छाती र पेट पोल्ने अनि टाउको दुख्ने गर्दछ। यो कफानुबन्धी अम्लपित्तमा हात र गोडा पोल्ने, तातो हुने, खान मन नलाग्ने, ज्वर आउने, शरीरभरि डावर आउने र साना-साना पिडिका निस्कने हुन्छ। साथै खाना खाएको पाचन नहुने र वाकवाकी लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्।

वाताधिक अम्लपित्तको

लक्षण:- शरीर काम्ने, वरवर आउने, मुर्छा पर्ने, शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्ग घोच्ने, शरीर शिथिल हुने, पेट दुख्ने, सोचाइमा बढी कुतर्कहरू आउने लक्षणहरू देखिन्छन्।

कफाधिक अम्लपित्तको

लक्षण:- मुखबाट कफ धेरै आउने, शरीर गरुङ्गो हुने, निष्क्रियता बढ्ने, खान मन नलाग्ने, शरीर शिथिल हुनुको साथै शरीरमा चिसोपना बढ्ने, वाकवाकी लाग्ने हुन्छ। मुखमा कफ टाँसिएर बस्ने, भोक नलाग्ने, शरीर चिलाउने एवं निद्रा अधिक लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। वातककाधिक अम्लपित्तका लक्षण:- यसमा माथि भनिएका दुवै थरि अम्लपित्तका (वाताधिक, कफाधिक) लक्षणहरू पाइनुका साथसाथै तितो, पिरो, अमिलो डकार आउने, छाती र घाँटी पोल्ने, शुरुमा मुर्छा हुने अल्छीपना बढ्ने, टाउको दुख्ने, मुख गुलियो हुने साथै थुक पनि गुलियो बढी आउने हुन्छ।

अम्लपित्तबाट बच्ने

उपाय:-

१) अमिलो, पिरो, नुनिलो धेरै भएको खाना नखाने। २) मसला र धेरै बोसो भएको मासु नखाने। ३) धेरै घिउ, तेलमा तारिका र भुटेका खानाहरू नखाने। ४)

मध्यपान, धूम्रपान, सूर्ति र खैनी सेवन नगर्ने। ५) धेरै समयसम्म भोको नबस्ने। ६) सन्तुलित आहार र विहारका साथै दिनमा ३ लिटरसम्म पानी पिउने। ७) धेरै चिन्ता नलिने। यो रोग सामान्य देखिएता पनि यसको हेलचक्राइ गर्दा अल्सर हुन सक्छ। त्यसकारण यस्ता लक्षण देखिएमा चिकित्सकसँग परामर्श गरी उपचार गराउनु पर्छ।

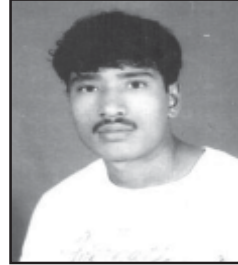
सामान्य औषधी:-

१) आमलकी चूर्ण:- ३देखि ५ ग्राम मन तातो पानीसँग विहान बेलुकी खाने। (तर Uric acid बढेको व्यक्तिले नखाने वा खाने पन्यो भने सावधानीपूर्वक खाने।) २) जेठी मधु चूर्ण:- ३ देखि ५ ग्रामसम्म विहान बेलुकी मन तातो पानीसँग खाने। ३) गुर्जाको पिडिका निस्कने हुन्छ। साथै खाना खाएको पाचन नहुने र वाकवाकी लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। ४) शतावरी चूर्ण:- ३ देखि ५ ग्राम विहान बेलुका मनतातो पानीसँग खाने। ५) अविपतिकर चूर्ण:- १-१ चम्चा विहान बेलुका मन तातो पानीसँग खाने। ६) मालभोग केर को चूर्ण:- (काँचो केरा सुकाएर बनाएको) १-१ चम्चा विहान बेलुका मनतातो पानीसँग खाने।

रोग जटिल हुन सक्ने हुँदा लक्षण अनुसार चिकित्सकसँग परामर्श गरी औषधि उपचार गर्नु पर्दछ।

आवश्यकता र रोगीको अवस्था अनुसार, सुन शेखर र स, प्रवाल भस्म, प्रवाल पंचामृत, शंखभस्म, कौडी भस्म, कामदुधा रस मिसाएर दिन सकिन्छ।

मनको कुरा-८



राजेन्द्र अमात्य

ह्वाकुंचा, कीर्तिपुर-१

मानिस स्वभावैले सामाजिक प्राणी हो। एक पति अथवा एक पत्नीमा सन्तुष्टी रहने उसको प्रकृति हुँदै होइन। भनिन्छ- एउटा स्वस्थ युवाकले संसारका देखेजति सुन्दरी भोग गर्ने लालसा राख्छ। त्यस्तै जोसुकै होस् सुन्दर हेण्डसम मोटर बाइक भएका पुरुष देखेपछि स्त्रीको योनी रसाउन थाल्छ। तर मानिस असभ्य जीवनलाई अतिक्रमण गर र सभ्य, सुसंस्कृत र प्रतिष्ठित हुन रुचाउने प्राणी पनि हो। आजको युवायुवतीको सभ्यता यसैको ज्वलन्त उदाहरण हो। पहिलेका युवा युवतीहरू फिल्ममा खेल्ने कलाकारले जे लगाउँछन् त्यही नक्कल गरी अरुलाई देखाएर हिँड्छन्। अहिलेका प्रायः युवतीहरू सानो कटु लगाएर आफ्नो तिघ्रा देखाएर हिँड्न रुचाउँछन्। नेपालमा हरेक दिन बलात्कारका घटना हुनु मुख्य कारण युवतीहरू सानो लुगा लगाएर बाटोमा हिँड्ने गर्नाले नै हुन्। अहिले बन्न लागेको नयाँ संविधानमा युवतीले पाइन्ट, सत्, टिसर्त तथा कटु लगाउन बन्देज गरिनु पर्छ। जस्तै गर्दा बलात्कार का घटनामा कमी आउन सक्छ। अर्को कुरा समाजमा बस्न पनि चाहने र यसका आधारभूत

नियमहरूलाई उपेक्षा पनि गर्ने छिचर मानिस नीच, हेय र त्यज्य हुन्छ। यदि पतिपत्नीको सम्बन्धबाट सन्तुष्टि भएन भने पारपाचुकेद्वारा नियमपूर्वक छुट्टिएरबस्न वा अर्को विवाह गर्न सकिन्छ। उही श्रीमान वा श्रीमतीसँग टाँसिएर बस्न पनि चाहने र परपुरुष वा परस्त्री गमन पनि गरिरहने व्यक्ति सभ्यताका लागि कलङ्क हुन्। यो स्वस्थ मानिसको प्रकृति हुँदै होइन र यस्ता व्यक्ति समाजमा बस्न लायक छैन।

दोस्रो विवाह वा विधुवा विवाह आजभोलि हाम्रो समाजमा पनि केही सहज भइसकेको छ। यसलाई साहसी युवायुवतीले अझै स्वाभाविक बनाउन आवश्यक छ। कसैको यौन जीवनलाई लिएर कुनै पनि नकारात्मक टिकाटिप्पणी गर्नु वा घृणाको दृष्टिले हेर्नु जीवनको पवित्रताप्रति पाप गर्नु हो। यौन साथी फेरीफेरी जीवनको रस लिन जति भने पनि सकिन्छ। तरअर्कैसँग जीवनसाथी बनाउनु मुखता हो। सेक्सलाई यसको गहिराईसम्म बुझेर, यसलाई कलात्मक रूपले भोग्न सकेमा परस्त्री वा परपुरुषको कल्पना पनि आउँदैन। समाजका कैयौं विवाहित महिलाहरू सेक्स के हो? सेक्स किन आवश्यक छ? अर्को पनि बुझेका छैन। प्रायः महिलाहरू एउटा मात्र बुझेका छन्, सेक्स बच्चा जन्माउनको लागि मात्र हो। दोस्रो कुरा यौन सुखमात्रै जीवन होइन। जीवन व्यापक छ। सेक्स स्वस्थ जीवनका लागि अति आवश्यक छ। सेक्सले पतिपत्तिको आपसी प्रेम अनन्त सुखको स्रोत पनि हो। एक हातले मात्र ताली बजाएर तालीको आवाज आउँदैन। अर्थात् ताली बज्दैन। त्यस्तै, सेक्स पनि पति पत्ति दुवैजना सक्रिय हुनु पर्दछ। दुईजनामा एकजना निष्क्रिय भएमा वास्तवमा त्यो सेक्स, सेक्स होइन बलात्कार ठहरिन्छ। यौन उर्जालाई च्यानलाइज अर्थात् रुपान्तरण गरेर सृजनशील जीवनको सुख लिन सकिन्छ। त्यसको ध्यान मोडदा एक त गृहस्थ जीवन सुमधुर ढगले चलिरहन्छ। मनमा कुनै प्रकारको अशान्ति पनि हुँदैन। नियमित सुखमय यौन जीवनले मानिसको स्वास्थ्य सधैभरि स्वस्थ भईरहन्छ। अर्कोतर्फ हरेक कार्यमा सफलता पाउँछन्। कुनै पनि खेलमा लाग्ने खेलाडीले आफ्नो जोडीसँग नियमित यौनसम्बन्धले खेलमा प्रथम हुनसक्छ। अर्कोतर्फ परस्त्री वा परपुरुषको कल्पनामात्र गरेर बस्दा पनि मस्तिष्क तनावपूर्ण हुन्छ। हरेक कामकारवाहीमा असफलता हुन्छ। त्यस्ता व्यक्ति सधै त्रासमै बाँचेका हुन्छन्। तिनको जीवन दुनियाँसँग लुक्दालुकै विच्छिन्न। आत्म विश्वास शून्य हुन्छ। आफ्नै जीवनसाथीसँग मात्र यौन सम्बन्ध राख्नु हरेक काममा सफलता हात पर्छ। सेक्स रोमान्टिक मात्र होइन औषधि पनि हो। जीवनसाथीसँग मात्र नियमित यौन सम्बन्ध राखे धेरै प्रकारको रोग निको पनि हुन्छ। नियमित यौन सम्बन्धले कमजोरी हुन्छ, भन्नु मुखता हो। हामी सधैभरि थुक गर्छौं। के थुकेर मुखमा थुक सकिन्छ? त्यस्तै रक्त दान गरेर मानिस कहिल्यै कमजोर हुँदैन। त्यस्तै नियमित यौन सम्बन्धले पनि शरीरमा कमजोरीपन हुँदैन। फन उर्जावान, बलिष्ठ र स्वस्थ हुन्छ। कसरी नियमित यौन सम्बन्धबाट स्वस्थ हुन्छ? कसरी उर्जावान, बलिष्ठ र स्वस्थ भैरहन्छ भन्ने कुरा आफ्नो खानपान र यौनशिक्षामा भर पर्ने कुरा हो। त्यसको सम्बन्धित चिकित्सक र व्यक्तिगत परामर्श लिनु आवश्यक छ।

WANTED IMMEDIATELY

1 English teacher (male or female) to teach in Grade 7 (3 periods)

- Minimum Qualification: B.A. / B.Ed. in English
- Experience : minimum 2 years
- One ready to work as a residential teacher (being hostel in-charge) preferred.

Contact immediately with full bio-data and relevant testimonials to:

Pushpasadan Boarding High School

Dhalpa, Kirtipur, Kathmandu

Phone : 4331827, 4331917, 4333738

Mobile No.: 9841434857, 9841933156, 9849821547

Our Services :

- Banner
- Flex Board Print
- Glow Sign Board
- Batch Making
- Nylon n Pre- ink Stamp
- Sticker Cutting n Printing
- Screen Print (Rubber Print)
- Visiting Card, Id Card, PVC Card
- Printing, Scanning , Lamination
- All Kinds of Printing Jobs n many more...

Hello : 9843333851, 9803670836

Sign ART
Kirtipur-3, Naya Bazar
साईन आर्ट
कीर्तिपुर-३, नयाँबजार
E-mail : sign.art143@gmail.com, ruck_star2010@yahoo.com

Binod Maharjan
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स
B. Arts
Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board
Glow/ Signboard
Sticker Cutting & Printing
Screen/ Rubber Printing
Self-ink Stamp
PVC(ID)/ Visiting Card
Printing Support

Nayabazar, Kirtipur
4335491, @b_arts@yahoo.com

हार्दिक श्रद्धाञ्जली



जन्म:
२००६ असार



स्व. विद्यानन्द जोशी

निधन:
२०७२ भाद्र १२ गते



यस संस्थाका संस्थापक अध्यक्ष श्री विद्यानन्द जोशीको यहि २०७२ भाद्र १२ गते शनिवार ६७ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोले हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै यस दुःखद घडिमा शोकाकुल परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस भनी हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं

स्तम्भ बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

नयाँबजार, कीर्तिपुर-३

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:
ने.सं.१०४८ जेष्ठ कृष्ण
दशमी (वि.सं.१९८५)



स्व. देव बहादुर मानन्धर (गुरुं)

निधन:
ने.सं.११३५ गुंलाथ्व
दशमी २०७२/५/८



यस लुमन्ति बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका संस्थापक सदस्य श्री जय कुमार मानन्धर र सदस्य श्री विजय कुमार मानन्धरको पुज्यनीय पिता श्री देव बहादुर मानन्धर (गुरुं)को २०७२ भाद्र ८ गते मंगलवारको दिन ८७ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोमा हामी मर्माहित भएका छौं । दिवंगत आत्माको चिर शान्तिको कामना गर्दै यस दुःखद घडिमा शोकाकुल परिवारजनप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं

लुमन्ति बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

नयाँबजार, कीर्तिपुर-१७

फोन नं. ४३३४०८२

बिचा: हायेका

जन्म:
वि.सं.१९९३ म्हपुजा



स्व. सिलाल दर्शनधारी

मदुगु
वि.सं. २०७२/०५/०३



लायकू त्वा:या सिलाल दर्शनधारी
२०७२ भाद्र ३ गते ७९ वर्षय् मत्यवं
मदुगुलिं वय्क:या निर्वाण कामना यासैं
दुःखंक:पिं सकल छँज:पिसं धैर्य धारण
याये फयेमा धका: बिचा: हायेका च्वना ।

लायकू टोल सुधार समिति

लायकू, किपू - १

"Excellence through service"

चाँडे आउँदैछौं

COMING SOON



ISO Certificate

GOLD & SILVER HOUSE at KIRTIPUR

अब कीर्तिपुरमा कहिल्यै सुन चाँदीको कमी हुने छैन ।
"यो हाम्रो प्रतिबद्धता हो ।"



Business Partner

MOBILAND INVESTMENT COMPANY PVT LTD.

Financial Partner:

DARSHAN SAVING AND CREDIT CO- OPERATIVE LTD.

NIRMAL BUDDHA BHUMI SAVING AND CREDIT CO-OPERATIVE LTD.

उत्तर दिनुहोस्, उपहार जित्नुहोस् ।

१. यो कीर्तिपुरको कुन ठाउँमा खुल्ने छ ?
२. यसको नाम के हुने छ ?
३. Buy Back Guarantee भनेको के हो ?
४. ISO certified भनेको के हो ?
५. Purity 999% भनेको के हो ?

सर्त तथा नियमहरू :

१. सम्पूर्ण प्रश्नको सहि उत्तर दिनेलाई एक तोलाको दश वटा चाँदीको सिक्का पुरस्कार दिइने छ ।
२. एक भन्दा बढी ग्राहकले सहि उत्तर दिएमा दामासाहिले बाँडिने छ ।
३. चार भन्दा बढी ग्राहकले सहि उत्तर दिएमा गोला प्रथाद्वारा दश जना मात्र छानिने छ ।
४. पाँच वटाको सहि उत्तर नआएमा जसले बढि प्रश्नको सहि उत्तर दिनेछ, पुरस्कार उसैलाई दिइनेछ ।
५. पुरस्कार विजेता लाई सोरुम उद्घाटनको दिन पुरस्कार दिइने छ ।
६. मोबिल्याण्ड ग्रुप अन्तर्गतका कम्पनी संग सम्बन्धित कसैले पनि भाग लिन पाउने छैन ।
७. सहि उत्तरहरू निम्न ठेगानाहरूमा आफ्नो नाम, ठेगाना, मोबाइल नम्बर सहित पठाउन सक्नु हुनेछ ।

ठेगानाहरू :

दर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
कीर्तिपुर बाहिरी गाँउ
फोन नं ०१-४३३२०५७, ०१-४३३४२३५

निर्मल बुद्धभूमि बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
नयाँ बजार कीर्तिपुर
फोन नं ०१-४३३२८८१

कीर्तिपुर सन्देशको कार्यालय

FINANCIAL PARTNER हुन उत्कृष्ट अन्य सहकारी संस्था लाई पनि स्वागत छ ।